

KERAGAMAN MAKANAN TERHADAP PERTUMBUHAN PADA BALITA DI KOTA PEKANBARU TAHUN 2017

Dewi Sartika Siagian¹⁾ Nurmaliza²⁾

- ¹⁾ Program Studi D-III Kebidanan Universitas Abdurrah
Jl. Riau Ujung no. 73 Pekanbaru
email: dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id
- ²⁾ Program Studi D-III Kebidanan Universitas Abdurrah
Jl. Riau Ujung no. 73 Pekanbaru
email: nurmaliza@univrab.ac.id

ABSTRAK

Seribu hari pertama kehidupan dimulai dari masa janin dalam kandungan hingga anak usia dua tahun, terjadi pertumbuhan yang sangat pesat. Masa ini merupakan *window of opportunity* yaitu periode emas pertumbuhan. Kerusakan pada periode ini bersifat *irreversible* artinya tidak dapat diperbaiki difase kehidupan berikutnya dan akan mempengaruhi *outcome* kesehatan pada masa anak-anak hingga dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan keragaman makanan terhadap pertumbuhan pada balita. Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu yang memiliki balita sebanyak 80 orang. Penelitian ini dianalisa secara univariat dan bivariate. Hasil penelitian berdasarkan uji chi square diperoleh nilai $P\text{value} < 0,05$. Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya. Anak balita merupakan salah satu kelompok usia yang mendapatkan prioritas utama oleh pemerintah dalam hal upaya perbaikan gizi karena kelompok anak pada usia tersebut masih sangat memerlukan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Kata Kunci: Keragaman Makanan, Pertumbuhan Balita

ABSTRACT

The first thousand days of life was started from the fetus in the womb until the two years old of child, which is a very rapidly growth. This is the window of opportunity that is the golden period of growth. Damaging in this period is irreversible, means that it can't be repaired in subsequent life phases and will affects health outcomes in childhood to adulthood. The purpose of this study is to determine the relationship of food diversity toward the infants growth. This study is a quantitative analytic research with cross sectional approach. Sample in this research were 80 mothers who have toddler. This study used univariate and bivariate analysis. The result of chi square test was obtained by $P\text{value} < 0,05$. Diverse foods are containing nutrients that the body needs both quality and quantity. Toddlers are one of the age group that are given top priority by the government in terms of nutrition improvement efforts because it still needs nutrients for growth and development.

Keywords: Food Diversity, Toddler Growth

PENDAHULUAN

Balita merupakan usia penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Masa balita menjadi lebih penting lagi karena merupakan masa yang kritis dalam upaya menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas di masa yang akan datang. Terlebih lagi triwulan kedua dan ketiga masa kehamilan dan dua tahun pertama pasca kelahiran merupakan masa emas dimana sel-sel otak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Disamping itu, pada usia balita, anak masih rawan terhadap berbagai gangguan kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Adanya gangguan kesehatan akan membawa dampak terhadap laju tumbuh kembang tubuh anak sedangkan salah satu faktor yang dapat menentukan daya tahan tubuh seseorang anak adalah keadaan gizinya [1].

Pertumbuhan pada balita sangat dipengaruhi oleh status gizi pada anak. Di Indonesia angka kekurangan gizi mengalami peningkatan dari tahun 2010 hingga tahun 2013. Pada tahun 2013 terdapat 19,6% yang terdiri dari 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang. Sedangkan pada tahun 2010 terdapat 17,9% yang terdiri 4,9% balita mengalami gizi buruk dan 13,0% balita mengalami gizi kurang [2].

Prevalensi status gizi kurang di Provinsi Riau mengalami peningkatan dari tahun 2012 sampai 2013. Pada tahun 2013 terdapat 10,57% balita mengalami kekurangan gizi yang terdiri dari 9,0% balita berstatus gizi kurang, 1,57% balita berstatus gizi buruk. Sebesar 2,9% balita mengalami gizi lebih. Pada tahun 2012 sebesar 9,40% balita mengalami kekurangan gizi. Prevalensi gizi buruk juga mengalami peningkatan, yaitu 0,74% pada tahun 2012 dan meningkat menjadi 1,57% pada tahun 2013. Hal ini apabila tidak dapat diatasi dengan baik maka status gizi buruk dari tahun ke tahun akan terus mengalami peningkatan. Pekanbaru merupakan urutan ke-5 dari 10 Kabupaten

yang ada di Provinsi Riau dengan status gizi balita kurang berdasarkan indeks berat badan menurut umur yaitu sebesar 10,2% [3]

Gangguan pertumbuhan pada balita dapat diatasi dengan cara memberikan beragam makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang. Sehingga mendasarkan bahwa semakin baik balita mengkonsumsi makan bergizi baik maka semakin baik pula status gizi balita yang nantinya akan mempengaruhi pertumbuhannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keragaman makanan terhadap pertumbuhan balita di kota Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita yang berada di kota Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu yang mempunyai balita sebanyak 80 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Analisis data terbagi atas dua yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*.

METODE PENELITIAN

Data yang digunakan adalah data primer dengan wawancara dan menyebarkan kuesioner. Data diolah dengan cara *editing, coding, processing, cleaning* dan *tabulating* sesuai dengan karakteristik dan kategori data, kemudian dimasukkan kedalam komputer dengan menggunakan program komputer. Analisis data terbagi atas dua yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis Univariat meliputi distribusi frekuensi dengan ukuran persentase proporsi, analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*, signifikansi hubungan diketahui dengan menggunakan uji χ^2 test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi variabel Independen dan Dependen tentang Keragaman Makanan Terhadap Pertumbuhan Pada Balita Di Kota Pekanbaru

Variabel	Jumlah	
	(n=80)	(100%)
Keragaman Makanan		
Beragam	51	63,8
Tidak Beragam	29	36,2
Pertumbuhan Balita		
Kurang	32	40
Baik	48	60

Berdasarkan analisis univariat pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 80 responden terdapat sebanyak 63,8 persen ibu memberikan makanan beragam kepada balitanya, dan mayoritas pertumbuhan balita baik sebanyak 60 persen.

Analisa Bivariat

Tabel 2 Hubungan Keragaman Makanan Terhadap Pertumbuhan Pada Balita Di Kota Pekanbaru

V.Independen	Pertumbuhan Balita				Jumlah		P value	OR
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Keragaman Makanan								
Beragam	10	20,4	41	30,6	51	100	<0,000	12,88 (4,306-38,557)
Tidak Beragam	22	11,6	7	17,4	29	100		

Tabel 2 menunjukkan, Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa ibu yang memberikan makanan beragam mempunyai pertumbuhan balita yang baik sebanyak 51 persen, sedangkan ibu yang memberikan makanan tidak beragam mempunyai pertumbuhan balita yang baik

sebanyak 29 persen. Dari hasil uji *Chi-square* diperoleh hasil *Pvalue* <0,05 artinya ada hubungan antara keragaman makanan terhadap pertumbuhan balita. Dengan nilai OR 12,88 yang artinya ibu yang memberikan makanan tidak beragam lebih berisiko 12,88 kali mempunyai balita dengan pertumbuhan kurang dibandingkan dengan ibu yang memberikan makanan beragam.

Berdasarkan hasil penelitian [8], proporsi bayi umur 6 bulan dengan pertumbuhan normal banyak terdapat pada bayi yang diberikan ASI eksklusif (73,3%) dibandingkan bayi yang mendapat ASI non eksklusif (62,9%). Nilai OR = 1,62 dan 95% CI (0,428-6,169), artinya pemberian ASI eksklusif merupakan faktor yang berpengaruh untuk mengalami pertumbuhan normal, dimana bayi yang mendapat ASI eksklusif berpeluang mengalami pertumbuhan normal 1,62 kali lebih besar jika dibandingkan dengan bayi yang ASI non eksklusif.

Pemberian makanan pada anak secara tidak langsung menjadi alat untuk mendidik anak. Kebiasaan dan kesukaan anak terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil. Jika anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai usia dini, pola makan dan kebiasaan makan pada usia selanjutnya adalah makanan beragam. Secara dini anak harus dibiasakan makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang sebagai bekal dikemudian hari. Waktu makan yang teratur membuat anak berdisiplin tanpa paksaan dan hidup teratur. Seperti halnya membiasakan anak makan dengan cara makan yang benar tanpa harus disuapi, makan dengan duduk dalam satu meja sejak dini, dan membiasakan mencuci tangan sebelum makan serta menggunakan alat makan dengan benar dapat melatih anak untuk mengerti etika dan juga mengajarkan anak hidup mandiri, serta mendidik anak hidup bersih dan teratur [5].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh D. Hanasiah tentang "Pertumbuhan Balita

(Umur 7-24 Bulan) di Wilayah Kerja Puskesmas Penengahan Kabupaten Lampung Selatan,” [9], tingkat pendidikan ibu dengan pertumbuhan balita diperoleh nilai $p=0,044$ lebih kecil dari $=0,05$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan pertumbuhan balita. Hasil uji statistik juga diperoleh $OR=2,1$ artinya ibu yang mempunyai tingkat pendidikan dasar merupakan resiko 2,1 kali untuk mengalami pertumbuhan balita tidak baik dibandingkan dengan ibu yang mempunyai tingkat pendidikan menengah/tinggi.

Pemberian makan yang teratur berarti memberikan semua zat gizi yang diperlukan baik untuk energi maupun untuk tumbuh kembang yang optimal. Jadi apapun makanan yang diberikan, anak harus memperoleh semua zat yang sesuai dengan kebutuhannya, agar tubuh bayi dapat tumbuh dan berkembang. Artinya, selain tubuh bayi menjadi lebih besar, fungsi – fungsi organ tubuhnya harus berkembang sejalan dengan bertambahnya usia bayi [7].

Seorang anak sampai umur 2 tahun belum mampu mengekspresikan keinginan mereka, sehingga keberadaan orangtua dalam merawat dan mengasuh anak menjadi dominan. Termasuk keinginannya dalam memilih jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi. Pada umur 2-5 tahun anak sudah mulai bisa meminta sesuatu, termasuk meminta makanan yang dia inginkan seperti meminta makan, minum susu atau makanan lain yang disukai. Maka dalam membiasakan pola makan yang baik dan benar pada anak balita sebaiknya mendapat perhatian utama dari orangtuanya, agar anak tidak mengalami defisit energi dan protein [10].

Oleh karena itu pengaturan makanan harus mencakup jenis makanan yang diberikan, waktu usia makan mulai diberikan, besarnya porsi makanan setiap kali makan dan frekuensi pemberian makan setiap harinya. Mulai memasuki usia 1 tahun, orang tua perlu membuat jadwal harian pola makan anak (*food*

diary) agar anak terbiasa dengan pola makan yang teratur. Selain jadwal makan mencatat jenis makanan, porsi serta jumlah yang dikonsumsi anak dan jenis makanan apa saja yang disukai atau tidak disukai anak, bahkan bila ada makanan yang menyebabkan alergi dapat diketahui dari *food diary* ini [6].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji univariat diperoleh terdapat sebanyak 63,8 persen ibu memberikan makanan beragam kepada balitanya, dan mayoritas pertumbuhan balita baik sebanyak 60 persen. Dan hasil bivariat diperoleh nilai *Pvalue* $<0,05$ artinya ada hubungan antara keragaman makanan terhadap pertumbuhan balita. Dengan nilai OR 12,88 yang artinya ibu yang memberikan makanan tidak beragam lebih berisiko 12,88 kali mempunyai balita dengan pertumbuhan kurang dibandingkan dengan ibu yang memberikan makanan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC, 2014.
- [2] K. K. R. Indonesia, “Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019,” 2015.
- [3] D. K. P. Riau, “Profil Dinas Kesehatan Riau,” 2015.
- [4] K. K. R. Indonesia, “Pedoman Gizi Seimbang,” 2014.
- [5] dkk Fikawati, *Gizi ibu dan bayi*. Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- [6] K. R. Karyadi E, *Kiat Mengatasi Anak Sulit Makan*. PT Intisari Mediatama, 2011.
- [7] S. Moehyi, *Bayi Sehat dan Cerdas Melalui Gizi dan Makanan Pilihan, Pedoman Asupan Gizi untuk Bayi dan Balita*. Jakarta: Pustaka Mina, 2008.
- [8] D. Fitri, “Hubungan Pemberian ASI dengan Tumbuh Kembang Bayi Umur 6 Bulan di Puskesmas Nanggalo,” *Kesehat. Andalas*, 2014.

- [9] D. Hanasiah, “Pertumbuhan Baduta (Umur 7-24 Bulan) di Wilayah Kerja Puskesmas Penengahan Kabupaten Lampung Selatan,” *Kesehatan*, vol. 7, No. 1, 2016.
- [10] H. dan S. Prihatimi, “Gambaran Keragaman Makanan dan Sumbangannya terhadap Konsumsi Energi Protein pada Anak Balita Pendek (Stunting) Di Indonesia,” *Puslitbang Gizi dan Makanan*, vol. 39 No. 2, 2011.